





B

から外近ひか

勃

٤

役割分担:

原生委員会など

はまっていてこと

さりすることであることがう神社でおきて、ボーツ (かなり昔のことで

美術館27-

・仙な時間が

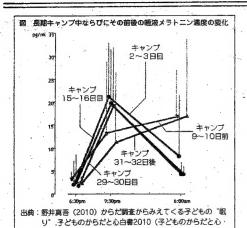
249年間あったら

おいしいものを食べて

がきなり失る。 お支信 ミューラかいを

• 高校時代:

からだもいもしなやかな弾力をつけ、健康でイキイキと生活できますように・・・



上の図は、長期キャンプ中とその前後のメラトニンリズムを示したもの。

連絡会議編) ブックハウス・エイチディ、pp.56-58.

この図を見ると、キャンの前よりもキャンの中(前半・中盤・多半)の(まうが、夜のかが量が増して、朝の分泌量が抑えるれています。

このようにもとつのよりな生活は、多どもの既りの問題を改善して、子どもの元気を実現してくれるようです。

そうすると「なんとなくしんどい」という子でもも沙秋城しますが、キャンの終3/ヶ月多 日常にもどろと、メラトニンリス込も元に戻りました

る人の対い (ない」.「 てもなかなか眠れな 米室する人に れかおやすい いろいろな状況から渡 れなかっ してい しんど 中間テストも終わり ムか たり、逆に いと答える人も 何 と 夜に寝ょうと思っ 鳴っても起きら 1 疲れ 22% 朝はアラ だる 0 時期です。 話を聞く

究では、 何か。 が元気になっ かって メラトニンの分メリズ 外起び その実験のエキスは う実験をしています。 が整って、 ある大学の先生 朝モン カホル にん」が良いと分、「早寝、早起き 暗 30 ショススメ 治 モンである 子ども 7 プの中で 3/日と じくと 9 幸

え、 メラト ると早起きになり、 食も 見るのは ケータイヤ 早 II うになりまするな いても ٧ も長時間 15 0) なります文水 早後にな 分泌が増 NG

起される たら眠 しょう 食事擾取、 され、 かっていま 時

月かっ

たとうと てマケ . .

ように れるように

なるので

7"

13

بع

く

なっ

夜

抑制されることが分 0 することが大切です。 中水 件をつくること 夜に光を浴びる 浴びるとメラト 朝や屋に大を 分泌され 光を浴び 分泌が促進 すっまた 規則的な 刻を意

## 健部先生方の糸ろうなどなど

- 保健部29段判: 舒養、2-t-(飲太人)
- ・高校時代にはあていたこと: 部治. 吉松语含

寝ます。

·保健部での 役割分担:

春獲教諭

4

۲

ス

10

١

・ 自由な時間が248手間ますら

またりてい本(今な 泳達の0」)を 用をしてよれ 来る。決また 行き先はな、 その日の気分の何く TA 805 19 (24" 行で戻けす。 t'wo ini 16時間。 - 11 カウンセラ 列州的特別は

6月科校日 6/1.8. 15 22 ・高校時代にはまっていたこと

水曜日) 動格することに なりました。皆さんと 話世多機会を楽(みに しています よろしまなり、します。」

ノルウェイの森など村本村の 自由於日季間か24時間及·T=5··· おりていずとDVD 8時間 おいしでなとじしいねじり…

- 大全の際は誰に用事が言ってたい ·保健部ta
- 保健部ia段制:養達教諭 ・高林時代にはあれいてこと
- 部右の友人とのなりのひしいり
- 自由なり手間が240手間あれら 稀断捨離
  - 保健部2四役割:
  - カウンセラ-
  - 高枝時代にはまでいた こと: 復ること
  - ·鲍尔泽图 5 24 0季图 あったら…
    - フットサルちの後のんひり

見まくる!→安眠な 今種がスクール • 保健部心 段割分担: カウンセラーとして、 金周水曜日1: 清掃集化·图生接金

・高枝時代にはかていたことに外がかる 八小時舞 あは漫画を読む

的な時間が24時間あたら 読みていない本をまとめて読みます。 たらいと4月時間ではまえみまれないのですが。少けでう言たり進めていまます。 あれた色みはいまりたんで くが複シンにする

● 保健部的投售份担:①独立行政法人日本スポーツ振興 ② 事故·災事報告 ② 清持・美化

●高校時代にはまっていたこと: りを奈店に通い、がなるマットを 集めていました(受煙のすめではありませんが)。よくけった 晚茶店;上上寺町御光上儿:あす:「再会」、河原町 大角を東に入った「夜の客」、う可原町三条と四条間で 大角を果に入った、その為」、つのかりに来といかが同と 河頂町通りに面していた「東京」、よれに河頂町錦を 東に入った「築地」などがあります。前ったはすでにより ませんが、最後のあたは今も健在です。 場かり、完い出てす。そりより、学校 の近くにあった「シアンフレール」という

おおもだれられません。

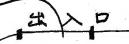
●自由な8寺間が249手間まったら… 無為即然

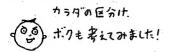
•保健部での役割分担:部長

● 高校時代にはなっていてこと: 読書 幸道

● 自由な時間が24時間あったら 多時間睡眠をとり、8時間ボーを 漕いで、8時間本を読む。

温暖で静かな琵琶湖での







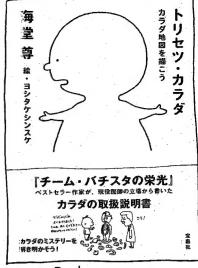












Todays Book: Philew.カラダム 海皇尊著 \$ 952 + Tax 宝岛社

御建っあます

に入ろうとしたらセキュリティ マンションに入ってくるのはいい人ばかりではない。 免疫は自分のカラダは攻撃しない。あやしい人は撃退するけど住人が出入りし 免疫システムはカラダに害をなすものをやっつける。 カラダの警備係を 文句はいわない。

という。

ても、

それを専門用語で「自己寛解」という。

システムでシャットアウトするのと同じこと。

見知らぬ人がマンション



この本を読んで、 からだってすごいなあ 大事なんだなあって 改出、思、大。

矢のうなければ この大事さは わからなか。た。







毎日あたりまえだと 思っていることでも、 大事なさはほかにもらばい あるんだろうな、とも思った。

からだについて 知る、ていうことは、

「大事な=ととは何なのか」を 考える一番のき、かけなんじゃ ないのかしら。



あなたは あわいもの ですか?



どうすればいいだろう? 「免疫」 その時は警備員さんに捕まえてもらえばい

困った人、

たとえば泥棒

侵入者への対応「免疫